



**Domov Sluníčko**  
**Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace**  
se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

# Sluneční paprsek

04/2023





**Milé klientky, milí klienti, vážené zaměstnankyně a vážení zaměstnanci Domova Sluníčko,**

máme za sebou krásné léto. Pevně věřím, že jste si vybrali dovolené a nabrali sílu na další čtvrtletí roku 2023 a naši klienti, kterým to zdravotní stav dovolil, se podívali ke svým příbuzným.

I když byl prázdninový režim, v Domově Sluníčko se pracovalo naplno. Konečně máme zrekonstruovaný kuchyňský provoz nebo-li nejdůležitější část, kde se vaří. V dalších opravách budeme pokračovat postupně dle finančních možností organizace. A zřejmě budete souhlasit s mou spokojeností, že kuchyň obnovila opět svůj provoz. Stravovací úsek však nebyl jediný ze stavebních prací. Provedla se oprava únikových venkovních schodišť a přístřešků, oprava chodníků v areálu, oprava části venkovního plotu. V přízemí jsme provedli hloubkové čištění podlah. V těchto dnech probíhá oprava linoleí na denních místnostech. Také jsme se zaměřili na estetizaci interiéru. V denních místnostech v budově A probíhá výměna židlí a pořizování nových křesel. Na pokojích klientů probíhá výměna nástěnných polic a na chodbách všech úseků měníme cedulky, které už byly v „retro stylu“.

A mnohé nás ještě čeká. Je třeba pořídit nové vodovodní baterie do kuchyňek úseků, nové kuchyňské linky a minikuchyňky do jídelen, noční stolky pro klienty Domova se zvláštním režimem. Rovněž budeme pořizovat klimatizace do denních místností a jídelen, abychom se tak připravili na další horké léto v příštím roce. Používání klimatizací ale bude souviset s vybudováním fotovoltaických článků, na které se v těchto dnech zpracovává projektová dokumentace. Zároveň budeme hledat finanční zajištění pro vybudování fotovoltaiky, neboť lze očekávat další navyšování cen za energie. Projektovou dokumentaci také budeme zpracovávat na vybudování venkovního výtahu a „nekonečných chodníků“ pro vydání stavebního povolení. To vše úzce souvisí se strategií organizace, kterou máme zpracovanou do roku 2025. Závěrem tohoto technického bloku bych rád poděkoval provozně technickému vedoucímu panu Tauchenovi za koordinaci všech stavebních prací.

Nyní bych se věnoval personálnímu obsazení daných úseků. Kritický stav pracovníků provozu stravování byl zažehnán a v tuto chvíli máme provoz plně obsazen. Radost udělám nejvíce pracovníkům přímé péče. Postupně se vrátíme k vaření čaje v kuchyni, ale výdej bude postupný dle kapacity nového čajovaru. Neuspokojivý stav je na zdravotním úseku.



## **Domov Sluníčko** **Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace**

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

Stále řešíme nedostatek nově příchozích kvalitních pracovníků. Záměrně vám píši kvalitních, protože za poslední kvartál jsme se setkali opravdu se zaměstnanci, kteří nemají ve zdravotnictví a sociálních službách opravdu místo! Než takového zaměstnance, tak raději žádného. Bohužel ani na sociálním úseku to není „růžové“. Pracovní poměr ukončují především zaměstnanci s malými dětmi, kteří tuto namáhavou práci nezvládají a hledají si pracovní pozice na jednosměnný provoz. Pozitivní zpráva je, že zřizovatel MMO v naší organizaci rozhodl, že se od roku 2024 navýší tabulkově 2 pracovní úvazky pro pobytovou službu DZR na pracovní pozici PSS § 116 a), a ½ úvazku na koordinátora paliativní péče. Také nám chybí vedoucí ergoterapeutického úseku. Vedením je pověřena má zástupkyně paní Dvořáková. Jedná se o alternativní řešení. Ve stávajícím úseku bohužel nemáme zaměstnance, který by splňoval požadavky na vedení týmu. Podařilo se nám zajistit pracovní pozici ergoterapeuta, avšak zatím jen na dohodu o provedení práce. Věřím, že se nové zaměstnankyni bude u nás líbit a zůstane nakonec na hlavní pracovní poměr. Nejstabilnějším úsekem je úsek ekonomický, ale i tam se setkáváme s administrativní zátěží, a proto jsme museli tým posílit.

Co se týče pořádání kulturních akcí a aktivizačních činností bylo léto opět pestré. Proběhl festival Folklor bez hranic, který je pro naše klienty již v prázdninovém čase samozřejmostí a všichni se na něj těšili. Rád bych tedy poděkoval všem, kteří se na přípravě a organizaci podíleli. Výletů za „hranicemi“ našeho domova bylo taky hodně a tímto děkuji zaměstnancům, kteří se na organizaci výletů podíleli.

V závěru léta Domov Sluníčko ve spolupráci se společností SANOPHARM CZ uspořádal konferenci Sluníčkové dny 2023 na téma paliativní péče v pobytových sociálních službách pod záštitou Statutárního města Ostravy, záštitou Moravskoslezského kraje a materiální podporou svazu KOVO. Také jsme měli příležitost představit Domov Sluníčko i v České televizi v pořadu Dobré ráno. S touto konferencí souběžně také probíhal Den otevřených dveří v našem domově. Konference dosáhla vysokého ocenění, a to vedlo k tomu, že se vedení organizace rozhodlo uspořádat další ročník.

Poděkování patří zejména mé zástupkyni paní Dvořákové, která byla garantem odborného programu a také zaměstnancům, kteří zajišťovali Den otevřených dveří. Domov Sluníčko se návštěvníkům líbil a byl projeven zájem o exkurze pro zaměstnance přímé péče ostatních domovů poskytující sociální služby.



## **Domov Sluníčko** **Ostrava-Vítkovice, příspěvková organizace**

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice

Myslím si, že je to další zpětná vazba, která nám ukazuje, že se organizace ubírá správným směrem.

Dne 21. září 2023 byla celebrována otcem Václavem Tomcizkem slavnostní Mše svatá zasvěcená svaté Ludmile, která je patronkou našeho domova a zahradní kaple. Počasí bylo nádherné a tentokrát bez jediné „kapky“.... a doufám, že zanechala u všech zúčastněných přínosný duchovní zážitek. Tímto děkuji ergoterapeutickému úseku a provozu stravování za zajištění občerstvení.

Léto sice skončilo, ale máme před sebou snad krásný podzim a zimní čas. Myslím, že i závěr roku bude pro klienty a zaměstnance domova opět pestrý a zajímavý.

Váš ředitel





## Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

### Vážení čtenáři,

pomalými a plíživými kroky se blíží podzim. Dovolte, abychom znovu shrnuli naši píli a úsilí, které jsme v domově vložili do naší společné práce za poslední čtvrtletí. Prázdniny byly protnuty krásným počasím a nevšedními zážitky, které si přečtete v našem čísle časopisu. Pracovníci postupně nabírali nové síly na svých zasloužených dovolených. Míst pro odpočinek bylo opravdu hodně.

Domov se rozvíjel dále v oblasti paliativní péče. Konference Sluníčkové dny byla vyvrcholením naší dosavadní práce, kde jsme mohli společně s ostatními kolegy sdílet své profesní zkušenosti v dané oblasti.



S dalšími kolegy jsme absolvovali další důležité vzdělávání v rámci paliativní péče a to 14. Celostátní konferenci paliativní medicíny v Praze, odkud jsme přivezli pro naši praxi spoustu zajímavých podnětů.



# Domov Sluníčko

## Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice



Nicméně máme spoustu úkolů v rámci podzimu a jak moc dobře víte, ráda se dívám dopředu, nikoli zpět. Takže nás čekají další zajímavé akce: společný turnaj jednotlivých úseků, školení, supervize, Mini fajny den, psychiatrická reforma, zaměření se na rozvoj dalších aktivit v oblasti paliativní péče (kulaté stoly), mezinárodní spolupráce s jiným domovem v zahraničí a zdokonalování přístupu k lidem s demencí.

Jsem ráda, že spolupracuji s Vámi všemi průřezem domova. Každý z Vás si zaslouží slova poděkování. I když řešíme problémy, které jsou mimochodem od toho, aby se řešily ☺, vážím si Vás. Víím, že pokud se rozloučíme s některými pracovníky v našich týmech, má to svůj důvod. Pevně věřím, že najdeme další posily, které nám pomohou s naším posláním péče. Přeji hodně sil a zdraví v podzimních dnech...

Vaše šéfredaktorka Tereza



**Vážení čtenáři a čtenářky,**

**ráda bych Vám blíže představila vedoucí úseku B1 Bc. Petru Vránovou, DiS., která je nedílnou součástí mého týmu a managementu organizace.**

### **Jak dlouho pracujete ve Sluníčku a co Vás k nám přivedlo?**

V Domově Sluníčko pracuji od listopadu 2013. Nejprve jsem měla možnost v rámci studia VOŠS absolvovat ve Sluníčku povinnou odbornou praxi. Po absolutoriu jsem do Sluníčka zaslala svůj životopis a byla pozvána na řádné výběrové řízení, od 1. listopadu 2013 jsem nastoupila nejprve do pozice koordinátora na úsek A2 – Domova seniorů. Později pozice koordinátora zanikla a byla nahrazená pozicí vedoucí úseku.

### **Jaké máte předešlé zkušenosti?**

Po ukončení ZŠ jsem nastoupila na SOU na obor pánská krejčová a následně jsem pracovala 11 let v OP Prostějov v Mariánských Horách. Přišla pracovní nabídka a já odjela pracovat do Itálie a USA. Po návratu ze zahraničí jsem pracovala tři roky v obchodě s módou C&A jako asistentka prodeje a pokladní, při zaměstnání jsem si dodělala na oděvní průmyslovce maturitu. Práce v obchodě mně zcela nenaplňovala a tak jsem se přihlásila na pečovatelský rekvalifikační kurz. Začala jsem pracovat jako terénní pečovatelka, ale bohužel pro pracovní nasazení a zátěž se objevily zdravotní potíže s páteří, pro které jsem musela terénní pečovatelskou službu opustit. Při tomto zaměstnání jsem také začala studovat VOŠS, po absolutoriu jsem dále pokračovala na VŠ.

### **Co se Vám na Vaší práci líbí?**

Pomoc lidem, kontakt s lidmi, smysl a naplnění, rozmanitost, každý den je v něčem jiný, obohacující o zkušenosti, životní moudrost, poučení, a to nejen s touto cílovou skupinou, ale pečujícími, zdravotníky, rodinami a dále všemi, kteří tvoří a podílejí se společně na zázemí našeho domova Sluníčko.



## **Jaká je Vaše náplň dne?**

Pracovní den začíná příchodem do práce okolo 6:00 hodiny, kdy si pročtu zápis pečujících z předešlého odpoledne a noční směny. Následuje ranní předávka na úseku s PSS, kde si předáme také aktuální informace, úkoly dne, rozdělení činností. Na svém týmu pečovatelek, už ráno poznám energii a v jakém asi duchu bude probíhat společná ranní směna. Jsem moc ráda, když se společně zasmějeme nebo zavtipkujeme, odlehčíme náročnost této práce. Po 7:00 hodině přes týden přivezu na úsek snídaně klientů. Během dne se věnuji především sociální práci, sociální dokumentaci, administrativě, klientům, rodinám, pečujícím. Dále je to také např. spolupráce a kontakt s ÚP, ČSSZ. Plním zadané úkoly, část z oblasti personalistiky, plánování směn, dovolenek, zajišťuji chod úseku, účastním se porad, jak s podřízenými, tak s nadřízenými a také společenských akcí. Spolupracuji s vedením organizace, vedoucími daných úseků a kolegy obslužných provozů. Účastním se školení a dalšího, nejen profesního vzdělávání.

## **Jak odpočíváte?**

Odpočívám nejraději v přírodě, cestováním a poznáváním nových míst, kultury a zvyklostí nejen v naší krásné české republice, ale i v zahraničí. Relaxuji např. na horách, při sportu - kolo, běžky, plavání, jóga, meditace, čtením. Odpočinu si také na výletech, při návštěvě historických památek hrady - zámky. Setkáváním, sdílením s lidmi o cestování či přednáškách. Jsem také ráda doma s rodinou, kde nám společnost dělají dvě čtyřnožky – kočky domácí. Odpočinek беру jako nedílnou součást svého života, který potřebuji nejen já, ale všichni.

## **Co byste ráda vzkázala našim čtenářům?**

Popřála bych nejen čtenářům, ale všem lidem, užijete si každého dne i okamžiku, který je jedinečný a neopakovatelný. Život je příliš krátký na hádky a neshody. Snažte se pečovat o své zdraví, mezilidské vztahy, rozvíjet svou osobnost a přidejte i kapku toho humoru, který dělá život životem.





**Domov Sluníčko**  
**Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace**

---

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice



vedoucí úseku B1 Bc. Petra Vránová, DiS.



**Vážení čtenáři a čtenářky,**

**ráda bych Vám blíž představila vedoucí úseku B4 Bc. Moniku Poláchovou, DiS., která je nedílnou součástí mého týmu a managementu organizace.**

### **1. Jak dlouho pracujete ve Sluníčku a co Vás k nám přivedlo?**

Ve Sluníčku pracuji třetím rokem. O výběrovém řízení jsem se dozvěděla od své kamarádky, která mě oslovila, zda bych neměla chuť se přihlásit a pokusit se ve svém životě udělat změnu. Tak jsem se přihlásila a změnu jsem udělala. Jsem tu velmi spokojená.

### **2. Jaké máte předešlé zkušenosti?**

V Ostravě jsem začala jako dobrovolník Charity – Ostrava, po roce mě bylo nabídnuto místo v pobytové službě pro seniory, kde jsem roli sociálního pracovníka poprvé zakusila. Po dvou letech v Charitě jsem svoji práci a energii dala Domovu Korýtko, kde jsem pracovala na pozici sociální pracovnice.

### **3. Co se Vám na Vaší práci líbí?**

Na práci se mě líbí, že každý den je jiný. Moje práce je všestranná. Líbí se mě práce s klienty a pracovníky. Preferuji týmovost a upřímnost. Jsem šťastná, když můžu pomoci druhým lidem v těžké životní situaci. Když mám kolem sebe lidi, kteří chtějí jít stejným směrem jako já.

### **4. Moje pracovní náplň?**

Ráno začínáme předávkou s pracovníky, kteří mě sdělují, co se událo během noci. Rozdělíme si práci, kterou budou pracovníci v průběhu dne vykonávat. Ráno také přivítám naše klienty, kterým sdělím, co je čeká a na co se můžou těšit. Během dne vyřizuji požadavky jak ze strany personální, tak vyřizuji s klienty jejich přání a připomínky. Komunikuji také s vedoucím technického útvaru a údržbáři, kteří přichází na oddělení, když se něco pokazí a v neposlední řadě s prádelnou a nutričními terapeuty. V průběhu dne aktualizujeme s pracovníky aktuální listy, zadávání stravy, záznamy do Cygnusu, vyřizují korespondenci. Součástí mé práce



## **Domov Sluníčko** **Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace**

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

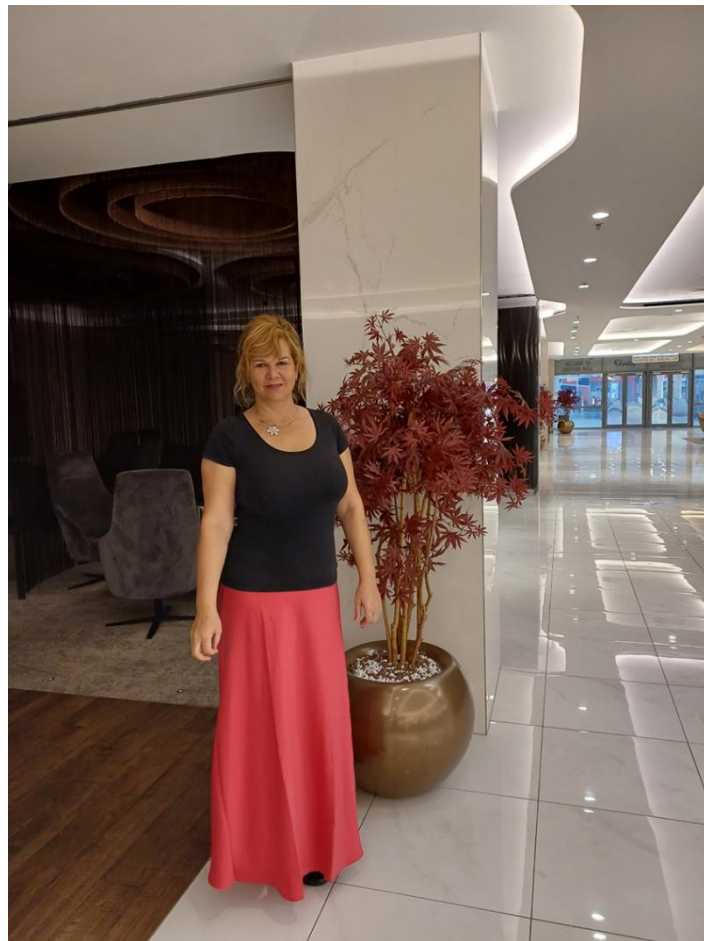
je i komunikace s úřady a rodinnými příslušníky, kteří jsou součástí našeho domova. Svůj pracovní den končím předáním si informací společně s pracovníky.

### **5. Jak odpočíváte?**

Moji zálibou jsou květiny, které mám na své terase. Dodávají mě radost a klid. Ráda chodím do hor a zdolávám vrcholy. Plavání, rybaření a stanování je místem pohody a vnímání klidu a vůní přírody. Se svými syny ráda cestuji a navštěvuji místa, která jsem neviděla.

### **Co by jste vzkázala našim čtenářům?**

Přeji všem čtenářům hodně štěstí, lásky, zdraví, spokojenosti. Užijte si sebe, užijte si děti, užijte si každého okamžiku se svoji rodinou, přáteli..... Přejte si!





## **2. KUŽELKOVÝ TURNAJ MEZI DOMOVY SENIORŮ**

11. července 2023 pořádal Domov Sluníčko již 2. kuželkový turnaj mezi domovy seniorů o putovní pohár. Pozvání i tentokrát přijaly oslovené domovy Slunečnice a Magnolie a my jim velmi děkujeme, že toto pozvání přijali.

Počasi nám přálo, a tak jsme letošní turnaj přesunuli na novou zpevněnou plochu před recepcí. Ta pojala jak všechny soutěžní týmy, tak obecnost a všichni zúčastnění dobře viděli na sportovní klání. Ačkoliv sluníčko svítilo a hrálo, stromy nám poskytly příjemný stínek.

Turnaj, jak už to bývá, zahájil ředitel domova p. Mgr. Marek Tejzr, MBA a popřál všem mnoho úspěchů. Celkové klání zahájil hostující Domov Sluníčko z titulu výherce loňského turnaje. Po něm následoval Domov Slunečnice a poté Domov Magnolie. A v témže pořadí se nakonec na pomyslných bednách vítězů umístily i týmy. Vyhlášení vítězů se ujal rovněž p. ředitel našeho domova a za milou povinnost si vzal také vyhlášení jednotlivců. Velký potlesk si zasloužili naši klienti, kteří zvládli obsadit všechna 3 místa.

Soutěžící klienti všech tří domovů byli kromě sladkých medailí podarování malou drobností z dílny, na jejichž tvorbě se nemalou mírou podílejí právě naši klienti. Každý tým si odvezl diplom a na úseku A1 Domova Sluníčko se bude po dobu jednoho roku blýskat Putovní pohár. Co myslíte, udržíme si jej i příští rok?

A Motta, že „NENÍ DŮLEŽITÉ VYHRÁT, ALE ZÚČASTNIT SE“ se držíme i nadále.

Za ergotým, Petra Válková





**Domov Sluníčko**  
Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace  
se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice





## VÝLET S EXKURZÍ DO TONAKU V NOVÉM JIČÍNĚ

Prázdniny jsou v plném proudu, období dovolených také, ale my jsme s klienty ve čtvrtek 20. července 2023 uskutečnili další z výletů. Tentokrát jsme jeli kousek dál než obvykle a navštívili jsme město klobouků, Nový Jičín. Nový Jičín získal v roce 2015 ocenění za nejkrásnější náměstí, nejkrásnější nádraží a stal se krajským vítězem historického města roku, památkou roku. Přímo na náměstí nad informačním centrem s bezbariérovým přístupem byl i cíl našeho výletu, a to Expozice klobouků. Ve zkušárně, jak se místnosti říká, je až 400 různých druhů pokrývek hlavy. My jsme si to zkušění s klienty náležitě užili.

Poté jsme se přesunuli do oddělení „Technologie výrobního procesu klobouků“, kde jsme si prohlédli proměnu materiálu v určitých fázích zpracování. Jsou zde umístěny i exponáty výrobních strojů. Ateliér, který je součástí, vypadá také velmi zajímavě, ale tvoření již přenecháme mladším a zručnějším. Na závěr naší prohlídky jsme navštívili také expozici Gen. Laudona. Ta se nachází o patro výš a za malovanými bílými dveřmi, které jsme málem ani neviděli se rozprostírala úchvatná výstava knihovny, galerie obrazů, zmenšený model náměstí, uniformy, sochy, nebo také interaktivní tabule. Návštěva expozice se všem velmi líbila a celý výlet jsme zakončili posezením na náměstí. Vybrali jsme si takovou lavičku, odkud jsme měli pěkný přehled o dění na celém náměstí. Někteří z klientů se prošli podloubím, aby zjistili, jaké krámky se tam schovávají, jiní si pochutnali na zmrzlině.

Do domova jsme se vrátili v dobré náladě, malinko unavení, ale plní dojmů, které jsme hned předávali dál.

Za ergotým Sabina Hrabovská





**Domov Sluníčko**  
Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

## **BESEDA SE SPISOVATELKOU PANÍ LILKOU PROSOVOU**

Ve čtvrtek 27.7.2023 nás poctila svou návštěvou spisovatelka paní Lilka Prosová. Přišla nám představit svou knihu „Nehlad’ duši kamenem“. Besedu zahájila úvodem, ve kterém se klientům představila, poté nám představila svou knihu. Povídky prokládala autorským čtením ze zmiňované knihy. Povídky byly velice zajímavé a klienty zaujaly i autorčiny básně. Na konci besedy měli klienti prostor na dotazy. Beseda probíhala ve velice příjemné atmosféře a z tohoto důvodu jsme se s paní Prosovou dohodli, že se v září opět sejdem a tentokrát se budeme věnovat druhé knize, kterou paní spisovatelka napsala.

Šárka Tylková, DiS.





## **DO SLUNÍČKA PŘIJEL FOLKLOR!!!!**

Rok se s rokem sešel a srpen nám opět přinesl oblíbený Folklor. Přesněji 15. srpen, kdy se v našem Sluníčku, za krásného počasí rozezněla vášnivá hudba, plná radosti a temperamentu.

Folklor bez hranic, což je oficiální název, nese kouzelnou myšlenku, spojovat lidi a odbourávat hranice tělesných možností. Již 25 let všichni vystupující a organizátoři tohoto festivalu, se snaží přinášet radost, úsměv, krásný prožitek a hlavně šířit myšlenku Folkloru.

K nám do Sluníčka tentokrát zavítala exotická Kostarika a Slovensko, které klienty přeneslo do společně prožité minulosti.

Bylo zajímavé sledovat kontrast mezi odlišným temperamentem a projevem při vystupování obou souborů, které do jednotlivých tanečních pásem, dávaly své srdce a tanečně zapojily i naše klienty. Všichni jsme tak mohli oči nechat na jednotlivých krojích a účinkujících, kdy jsme ani v nejmenším neskrývaly úsměvy a vroucí potlesk.

Co tedy říci závěrem? Jsme velmi rádi, že i my můžeme být součástí jedné velké folklorní „rodiny“ a už nyní se těšíme na další ročník !!

Bc. Martina Černá







**Domov Sluníčko**  
Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace  
se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice





## BAZÁLNÍ STIMULACE

Určitě si mnozí z Vás všimli, že se naše zařízení Domov Sluníčko může pyšnit certifikátem bazální stimulace. Tento certifikát jsme letos obhájili.

A v čem vlastně bazální stimulace spočívá a jaké pozitivní účinky má na klienta? Tento pedagogicko-ošetrovatelský koncept se orientuje na všechny oblasti lidských potřeb. Péče o klienta je strukturovaná tak, aby podporovala a aktivovala zachovalé komunikační i pohybové schopnosti. Také dokáže obnovit mozkovou činnost využitím vzpomínek, životních návyků a zkušeností uložených v paměti.

V našem zařízení jsou používány nejvíce doteky, správné polohování, koupele a masáže. Dále klienty stimulujeme pomocí chuťových, zvukových a čichových podnětů. My, kteří bazální stimulaci aplikujeme, jsme vždy moc rádi, když vidíme u klientů pokroky. Troufám si říct, že tento koncept přispívá ke zlepšení kvality života.

<b>Oddělení</b>	<b>Celkový počet klientů</b>	<b>Klienti využívající koncept bazální stimulace</b>
<b>A1</b>	<b>26</b>	<b>4</b>
<b>A2</b>	<b>39</b>	<b>8</b>
<b>B1</b>	<b>26</b>	<b>7</b>
<b>B2</b>	<b>34</b>	<b>8</b>
<b>B3</b>	<b>30</b>	<b>13</b>
<b>B4</b>	<b>26</b>	<b>8</b>
<b>Stav ke dni 23.8.2023</b>		

Za ergotým Sabina Hrabovská



# Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice





## DOMOV PLNÝ ŽIVOTA

V rámci projektu Domov plný života nám přišla nabídka přihlásit se do soutěže, která nese název Slunce ve všech podobách. Soutěž vyhlašuje DTO CZ, s.r.o. Účelem soutěže je vyzdvihnout práci nebo výtvarná díla, které jsou výsledkem a přispívají k znovuzapojování seniorů do různých volnočasových aktivit.

I my v našem Domově Sluníčko klademe důraz na volnočasové aktivity. Co se týče rukodělných činností, klienti mají možnost navštěvovat pravidelně Sluníčkovou klubovnu nebo Ateliér dobrých nápadů. Zručnost, výtvarné cítění a také zdravá soutěživost našich klientů (i zaměstnanců) nás přiměla se do soutěže oficiálně přihlásit. Moc děkujeme všem klientům, kteří do toho „jdou“ s námi i těm, kteří nám drží palce.

Za ergotým Sabina Hrabovská





## HOUBOVÁ SMAŽENICE

14. srpna rok 2023. Tak to je letos ten správný čas, kdy je v lese spousta hřibů. Řeklo by se, že jsou právě Houbové žně. Využily jsme s klientkami této příležitosti k přípravě houbové smaženice.

V neděli odpoledne jsem na chalupě v Beskydech zašla pro čerstvé hřibky do lesa a v pondělí už se mohla připravovat smaženice. Klientky, které tentokrát navštívily v odpoledních hodinách Zahradnický klub, začaly okamžitě po příchodu s přípravami houbové pochoutky. Jedna loupala cibuli, další krájely hřibky a během chvíli nám na plotně zavoněla osmažená cibulka. Ti, kdož mají houby rádi, mohli během deseti minut ucítit vůni dušených hříbků, která se linula chodbami do všech stran. Ale co dál s časem, ve kterém nezbyvá než čekat, až se hříby podusí? Tento čas jsme s klientkami plně využily ke vzpomínkám na doby, kdy samy ještě chodily do lesa na sběr těchto lesních plodů. Některé sbíraly hřibky v době válečné pro výdělek a obživu, tedy posbíraly a prodaly na trhu, jiné vzpomínaly na hojnost hub s názvem kuřátka či lišky, které v současnosti uvidíme v našich lesích zřídka. Dále jsme pak probíraly různé kuchařské recepty obsahující houby a také jsme zavzpomínaly, která jídla jsme z hub samy vařily. Mezi oblíbené houbové pochoutky patřily kromě smaženice také houbové řízky, slaný závin plněný houbovou nádivkou, houbová polévka či omáčka, guláš z václavek a další.

Smaženice se nám zatím pěkně dodusila a my jsme se mohly společně pustit do jídla. Mňam.



Hana Dudová, DiS.



## ATELIÉR DOBRÝCH NÁPADŮ

Naše dílna se nachází v suterénu budovy, ale ani to mnohé klienty od pravidelných návštěv neodradí. Stykáme se ve všední dny v dopoledních hodinách a naše setkání jsou pestrá.

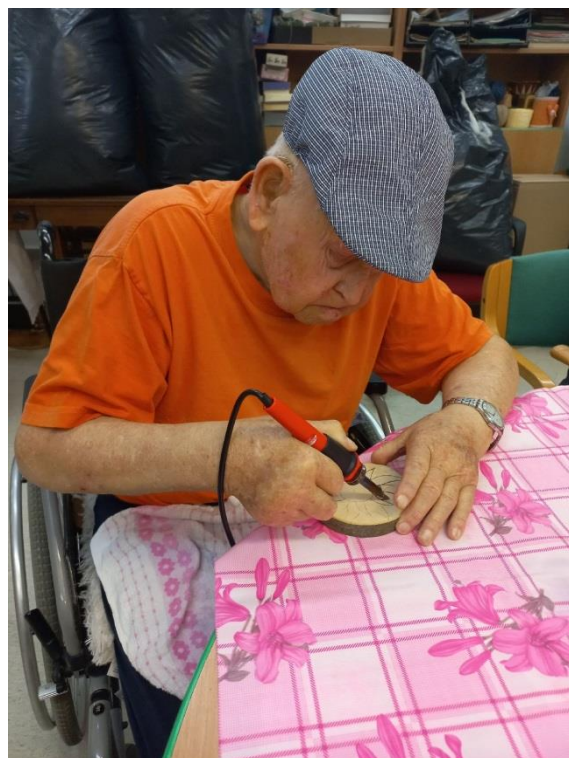
Věnujeme se nejen ručním pracím, jako je háčkování, pletení, nebo šití a nově také základům macramé, ale v posledních týdnech naše ženské řady doplnili také dva muži. Ti mají blízko ke dřevu. Ručně smirkovým papírem začišťují břízová kolečka a začínáme pomalu do dřeva také vypalovat. Na jedné z návštěv Lesní školky v Bělském lese jsme dostali jutový pytlík s různě velikými dřevěnými deskami, spoustu hřebíků a lazuru. Pánové se chopili kladívka a během týdne bylo na světě krmítko pro ptáky.

Čtvrtky často věnujeme našemu kuchařskému a cukrářskému umění. To se potom i do horních pater line vůně a do Ateliéru láká mlsouny.

S klienty v Ateliéru často při kávičce cvičíme paměť. Díky vtipným příběhům z knížky s neméně zajímavým titulem „Taneční v noční košili“ sami vzpomínáme na mladá léta, vyprávíme si historky a náramně dobře se bavíme.

Naším cílem není mít za každou cenu skvělé výsledky naší práce (které stejně většinou dokonalé jsou 😊), ale hlavně si společná setkávání užívat a do ateliéru chodit s potěšením.

Za ergotým Petra Válková



## **SLUNÍČKOVÁ KLUBOVNA**

Sluníčková nejen proto, že jsme v Domově Sluníčko, ale hlavně proto, že klienti navštěvující tuto klubovnu, jsou často velmi dobře naladěni a usměvaví jako to sluníčko. Klubovna bývá zaplněná do posledního místečka. Každý z klientů, který zde přichází, vyplňuje svůj čas činností, která vyhovuje jeho možnostem a potřebám, ale hlavně danému klientovi přináší radost. To nám potom přibývá spousta krásných výrobků, která opět láká další klienty, ale i jejich příbuzné a návštěvy, aby k nám alespoň nakoukli, nebo se zastaví a prohlížejí si vystavené výrobky a obdivují krásnou práci klientů.



## **Domov Sluníčko** **Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace**

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

V klubovně se klientky věnují různorodým pracím od šití na stroji, přes ruční šití či zapošívání, nebo trhání mulu. Oblíbená je i ubrousková technika, nebo malování, či vybarvování zajímavých mandal. Ale také je zaujala i práce s moduritem, kde musejí čekat do druhého dne, až jim modurit zaschne a vidí opravdový výsledek, o to mají větší radost.

V neposlední řadě se často věnujeme různým kvízům, nebo společnému povídání na různá témata. K tomu si uvaříme dobrou kávu a vždy i něco dobrého na zub.

Za ergotým Silvie Knopová







## NAŠI JUBILANTI

Dvakrát do roka je dobrým zvykem a vlastně i tradicí v našem domově Sluníčko poblahopřát klientům, kteří v uplynulém půl roce dosáhli svého životního jubilea. Letos zahájila slavnostní akci paní Mgr. Tereza Dvořáková, která popřála všem jubilantům velmi procítěným způsobem vše nej a pevné zdraví do dalších let. Následně se se svým blahopřáním připojil i pan starosta Richard Čermák s paní Bc. Milenou Pacnerovou, která jej vždy na tyto akce doprovází. Jelikož nás po celou dobu provázelo hudbou a zpěvem, klientům již známé DUO POHODA, nechyběla ani oblíbená píseň: “Hodně štěstí, zdraví....“

Následně pan starosta osobně každému klientovi poblahopřál a předal kosmetický balíček, který jako každoročně pro naše klienty připravila p. Radka Oravová a pan Mgr. Kořínek.

Po gratulaci následovala zábava a pohoštění. Klienti si pochutnali na kávě a koláčcích, zaposlouchali se do známých melodií hudební skupiny Duo Pohoda, kterou podporovali v hraní svým potleskem a zpěvem. Když nastal čas ukončení dopolední společné akce, bylo pro všechny, kdož program připravili, největší odměnou to, že klienti opouštěli sál usměvaví a spokojení.

Za ergotým Hana Dudová, DiS.





## REMINISCENČNÍ SETKÁNÍ S DOMOVEM KORÝTKO

V rámci projektu Reminiscence 2023 s tématem „PŘÍRODA V NÁS A KOLEM NÁS“ zaměřeného na flóru, jsme navštívili domov Korýtko. Celý projekt je o vzájemné spolupráci domovů v Ostravě a k tomuto našemu setkání nás vyzval právě domov Korýtko.

K setkání jsme vyrazili plni očekávání 6. září 2023 v dopoledních hodinách a své hostitele jsme navštívili Na Liščině, kde jsou v současné době pro rekonstrukci domova Korýtko na jistou dobu přestěhováni.

Po příjezdu jsme byli mile přivítáni a uvedeni na zahradu pod pergolu, kde na nás již čekali klienti. Na stolech, kromě chutného občerstvení, které pro všechny připravily aktivizační pracovnice tamějšího domova, byly různorodé byliny.

Mnohé z nich známe a víme, k čemu se používají, některé známe od pohledu také, ale neměli jsme tušení, na jaké neduhy se používají. No a do toho nás edukovaně zasvětila p. Magda, která dokázala hned odpovědět na jakoukoliv otázku ohledně bylin. Posezení bylo velmi příjemné a přínosné. Mnoho bylin si klienti mohli ovonět, podívat se, jak vypadají zblízka a některé z nich si také odnesli do svých domovů k provonění, dekoraci, nebo i pěstování.

Dokonce jsme si procvičili i jazykolamy. No zkuste říct (a třeba i několikrát po sobě) „netřesk střešní, bršlice, nebo řebříček“. A to je opravdu jen zlomek toho, s čím jsme se seznámili. Viděli jsme, případně si přivoněli k rýmovníku, levanduli, kopřivě dvoudomé, či meduňce. A pořád nejsme u konce 😊

Na závěr si mnozí z klientů pod vedením bylinkářky Magdy připravili čerstvý bylinkový čaj.

Toto setkání hodnotíme jako skvěle zorganizované, velmi se nám líbilo a my se už nyní těšíme na další projekty.

**Za ergotým Petra Válková**



# Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice





## NÁVŠTĚVA MUZEA VE VALAŠSKÉM MEZIŘÍČÍ ANEB VZPOMÍNKY NA ŘEZNICKÉ ŘEMESLO

Koncem srpna konkrétně 24.8. jsme s našimi klienty absolvovali první ze dvou výletů do rodinného řeznictví KRÁSNO ve Valašském Meziříčí. Druhý výlet na sebe nenechal dlouho čekat, jelikož se uskutečnil začátkem září, přesněji 8.9.

Po příjezdu nás čekalo velmi milé přivítání a pozvánka do budovy, která je součástí komplexu řeznictví, nicméně v sobě skrývala celou historii řeznického řemesla. Součástí bylo menší řeznické muzeum a posezení, kde na nás čekalo připravené občerstvení v podobě uzenářských laskomin jako byla vyhlášená klobáska DĚDY PILČÍKA, což byl dědeček p. Pilčíka, majitele uzenářství již 5. generace.

Dále se na stole objevila tlačenka, šunka, vysočina a uzené doplněné o pečivo k zakousnutí. Pánové si objednali pivečko a dámy kafičko.

Na úvod celé exkurze jsme shlédli krátký, ale moc pěkný film z rodinné historie rodu Pilčíků. Filmem nás provázela sám pan majitel, i když pouze na plátně, což ale působilo velmi věrohodně. Film pojednával o historii pravé vesnické zabíjačky, která byla tzv. v přímém přenosu a končil současností, jak moderní technologie pomáhají v dnešní době ulehčovat práci při samotné výrobě za použití kvalitních surovin a rodinných receptur.

Poté jsme navštívili samotné muzeum, po kterém nás provedla mladá sympatická průvodkyně a vše nám ukázala i s milým výkladem a ukázkami jednotlivých přístrojů a nástrojů, jako třeba mlýnek na maso z doby minulé. Také jsme si mohli vyzkoušet namarkovat částku na pokladně, která byla součástí malé provizorní řeznické prodejny.

No co vám budu povídat, úplně jsme zapomněli na čas a nechtělo se nám ani domů, takže sečteno a podtrženo tento výlet se nám všem velmi líbil a zpět jsme jeli plni dojmů.

Za ergotým Martina Černá



**Domov Sluníčko**  
Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace  
se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice





## PÁNSKÝ KLUB

Léno nám bohužel skončilo a blíží se chmurné a chladné dny a proto bychom chtěli naši mužské klientele opět nabídnout aktivitu, která se prozatím moc neuchytila, ale my to stále nevzdáváme. Touto aktivitou je PÁNSKÝ KLUB. Tato aktivita bude probíhat 1x v týdnu, a to každé pondělí od 14 hodin. V pánském klubu máte možnost pánové zahrát si společenské hry – od deskových her přes karty, probrat nejrůznější témata, potrápit své mozkové závity nad zábavnými kvízy nebo si jen tak společně posedět u šálku dobré kávy. Věřím, že se nám společně podaří tuto aktivitu rozjet a bude o aktivitu zájem. Takže pokud máte o pánský klub zájem, prosím kontaktujte vedoucí úseku nebo kteroukoliv pracovníci ergotýmu. Děkujeme.

Šárka Tylková





## Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

### VÝLET NA TVARŮŽKY

Ve středu 20.9.2023 nám umožnilo vedení domova výlet do Mexika – části Vřesiny na tvarůžky. Vyjeli jsme ve 14 hodin. 5 klientů a 3 sestry. Bylo krásné počasí, beze mráčku. Na místo jsme dorazili kolem 14,40 hod. Obsluhující personál nám nabídl jídelní lístek s Menu. Všichni jsme si objednali to, proč se výlet konal – čerstvý chléb, máslo, pěkně uleželé tvarůžky s cibulí a navrch na dobré trávení, pivo.

Po hodině a půl vyprávění humorných zážitků z našich životů jsme vyrazili zpět s písničkou na rtech – SLÁVA, NAZDAR VÝLETU zpět do domova.

Děkujeme vedení za umožnění prožití krásného dne.

Za výletníky klientka, p. Stehnová





## OCHUTNÁVKA PIVA

V rámci měsíčních úsekových akcí bylo pro klienty jednotlivých úseků domova Sluníčko připraveno na září odpolední posezení s názvem „Ochutnávka piva“. Během tohoto posezení měli klienti možnost ochutnat čtyři druhy piva, mezi něž patřily nealkoholická ochucená piva, klasický desetistupňový ležák a černé pivo. Následně měl pak každý možnost výběru jednoho piva, které mu nejvíce chutnalo a dát si plnou sklenici.

V průběhu ochutnávky si zúčastnění vyslechli nejen povídání o historii vzniku piva, o právu varečném a mílovém, které se pojilo s výrobou a prodejem piva ve středověku, ale také informace z oblasti vaření a výroby piva v době současné, moderní.

Jelikož k pivu patří také slané pečivo anebo smažené brambůrky, vzájemná konverzace a vzpomínání, byla tato skutečnost dopřána i našim klientům. U pivečka se vzpomínalo na první konzumaci piva, na chmelové brigády a samozřejmě se probíralo a vzpomínalo kdy se kdo poprvé opil a čím a jaké to mělo důsledky.

Společně strávená část odpoledne nám všem velmi rychle utekla a my jsme byli obohaceni nejen o informace o pivu a jeho výrobě, ale také o smích, který provázal vzpomínkové historky některých klientů.



Hana Dudová, DiS.





## **SPOLEČNÉ OHLÉDNUTÍ ZA REMINISCENČNÍM PROJEKTEM**

### **„FLORA KOLEM NÁS“ 2023**

V rámci tohoto projektu měli naši klienti jedinečnou možnost účastnit se několika společných setkání s Domovy pro seniory v Ostravě, kteří se do projektu také zapojili.

Celý projekt byl založen na vzájemném propojení domovů a samotných seniorů. Podtitulem byly bylinky a jejich využití v běžném životě. Klienti si proto při těchto setkáních vzájemně předávali životní zkušenosti s tímto tématem.

Nejprve do Domova Sluníčko zavítal Domov Slunovrat, pro který jsme měli připravený dopolední program zaměřený na různé druhy čajů, bylin a aromatických vůní. Došlo tak ke krásnému propojení teorie s praxí. Po celou dobu byl společenský sál provoněn nejrůznějšími bylinkami, sypanými čaji, vonnými oleji. Klienti měli možnost si k jednotlivým čajům přivonět, samozřejmě ochutnat nebo hádat název. Závěr programu patřil bylinkovému kvízu.

Poté naše spolupráce pokračovala s Domovem Korýtko, kde jsme tentokrát přijali pozvání my. Své hostitele jsme navštívili Na Liščině, kde jsou v současné době pro rekonstrukci domova na jistou dobu přestěhováni. Tématem byli samozřejmě bylinky, ke kterým si mohli klienti přivonět a přivést do svých domovů. Programem provázela paní bylinkářka, která se tomuto tématu věnuje již více jak 30 let a proto nás do tajů bylin ráda zasvětila. Díky tomu jsme společně mohly zjistit, na jaké neduhy se bylinky používají. Dokonce jsme si procvičili i jazykolamy. No zkuste říct (a třeba i několikrát po sobě) „netřesk střešní, bršlice, nebo řebříček“. A to je opravdu jen zlomek toho, s čím jsme se seznámili. Viděli jsme, případně si přivoněli k rýmovníku, levanduli, kopřivě dvoudomé, či meduňce. Na závěr si mnozí z klientů pod vedením bylinkářky Magdy připravili čerstvý bylinkový čaj.

Jak měl tento projekt svůj začátek, bude mít i konec a to 11.10. Opět se společně všichni setkáme a to u nás ve Sluníčku, abychom ukončení společně oslavili.

Za ergotým Martina Černá



# Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice





## SLAVNOSTNÍ KATOLICKÁ MŠE SV. LUDMILY

Ve čtvrtek 21. září od 15:00 P. Václav Tomiczek celebroul mši na počest Kaple sv. Ludmily, které požehnal 16. května 2019 biskup František Václav Lobkowicz. Zahradní kaple slouží klientům Domova Sluníčko za příznivého počasí od jara do podzimu.

Slavnostní mše se zúčastnil ředitel Domova Sluníčko Mgr. Marek Tejzr, MBA, který zajistil bohaté občerstvení pro klienty, rodinné příslušníky a zaměstnance. Domácí koláčky, káva, hroznové víno, ale také víno v tekutém stavu potěšilo každého návštěvníka mše. P. Václav Tomiczek hovořil o Sv. Ludmile, jako o ženě, matce a babičce. Stala se symbolem víry, přesvědčení a lásky. Byla branou, kterou jsme vstoupili do křesťanské éry, a tím nám pomohla přeskočit hranici dvou civilizací, a to pohanské a křesťanské.

Na závěr mše Mgr. Marek Tejzr, MBA poděkoval za spolupráci mezi farností Ostrava-Zábřeh a Domovem Sluníčko. Poděkování patřilo P. Václavu Tomiczkovi, řeholní sestře Františce Kroupové a Tomáši Bartonci.

Bc. Monika Poláčková, DiS.





## Domov pro seniory

### Úsek A1

V červenci začaly dlouho očekávané prázdniny našich dětí, vnoučat. Zaměstnanci si postupně začínali vybírat svoji vytouženou dovolenou a strávili chvíle v rodinném kruhu nebo se svými přáteli.

Nic na tom nemění, že provoz úseku A1 byl poctěn malířskou četou, která se pustila do malování chodeb. Malování, ať již bytu nebo společných prostor je svým způsobem zábava. Staré se mění na nové, výsledky práce jdou hezky vidět. Uklízení po malování oproti tomu moc velká zábava není. To, že je čisto, je jen konstatováním o vykonané činnosti, která byla nezbytná. Udělat se to musí. Neříkáme, že se z uklízení po malování dá udělat zábava, tak bláhoví nejsme. Ale na našem úseku se na tom podílela nejen naše úklidová služba p. Alena, ale ruku k dílu přidali všichni pracovníci úseku, za což jim velice děkuji. Výsledek je vidět. Chodby dostaly novou barvu, všude je svěží nádech a krásný obraz s podzimní tématikou zútulnil náš úsek. Cítíme se v něm příjemně, klienti i personál může načerpat energii.

Mgr. Dagmar Šamajová, vedoucí úseku A1





## Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

### Exkurze do Marlenky

Ve čtvrtek 7.9.2023 měli klienti našeho Domova Sluníčko možnost nahlédnout do tajů přípravy, výroby a expedice lahodné pochutiny z medu.

Zahájení exkurze proběhlo v konferenční místnosti, kde nám průvodkyně podala základní informace o firmě. Teď už víme, jak firma vznikla, jak se vyvíjela a v budoucnu, jak se bude rozšiřovat. Na videu nám byl představen zakladatel firmy. Teď už víme, jak vznikl název firmy a jakých zásluh a ocenění se dostalo majiteli.

Během prezentace dostal každý ze zúčastněných bohatý talířek s ochutnávkou sladkých dobrot a k tomu výbornou kávičku.

Po ukončení prezentace jsme se přesunuli do dlouhého koridoru s okny, přes která se nám naskytl pohled na samotnou výrobu. Pozorovali jsme vše, od pečení těsta až po odvoz balených výrobků na paletách. Dalo by se nazvat takový: „sladký koncert“.

Klienti i doprovod si odvezli, plno dojmů, sladký zážitek a hlavně nové poznatky.

Mgr. D. Šamajová, vedoucí úseku A1





## **Domov Sluníčko** **Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace**

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

### **Blahopřání k narozeninám**

22.8.2023 oslavila naše klientka z úseku A1 p. Iveta Kameníčková své krásné životní jubileum, 90 let. Klientce přišla popřát, Vedoucí útvaru sociální a přímé péče, Mgr. Dvořáková, DiS. a vedoucí úseku A1, Mgr. Šamajová. Ke gratulaci se přidal personál a klienti. Oslavenkyni byla předána kytice a práníčko.

Přejeme všechno nejlepší a hlavně hodně zdravíčka do dalších let.



### **Blahopřání k 85. narozeninám**

8.7.2023 oslavil náš klient z úseku A1 pan Richard Kořínek své krásné životní jubileum. Klientovi popřála a předala balíček se sladkostmi vedoucí úseku Mgr. Šamajová a sestra úseku p. Plešková. Ke gratulaci se přidali pracovníci a ostatní klienti úseku. Přejeme všechno nejlepší a hlavně hodně zdravíčka do dalších let.





## Blahopřání k narozeninám

3.7.2023 oslavila naše klientka z úseku A1 p. Alena Bartošová své krásné životní jubileum, 90 let. Klientce přišli popřát, vedoucí zdravotnického úseku Bc. Kotisová a vedoucí úseku A1, Mgr. Šamajová. Ke gratulaci se přidal personál a klienti. Oslavenkyni byla předána kytice a přáníčko. Spolubydlící složila pro svoji Alenu básničku, z čehož byla dojata.

Přejeme všechno nejlepší a hlavně hodně zdravíčka do dalších let.



Domov Sluníčko byl osloven ředitelkou zdravotního ústavu Péče srdcem z O.-Vítkovic, zda by se náš domov nechtěl zapojit do Literární soutěže na téma:

„Jaro a příroda“. Z našeho úseku se přihlásila p. Chvílová. Bohužel nikdo z našich klientů nezvítězil a tak jim alespoň byly zaslány Diplomy za účast. Řídíme se heslem: „Není důležité zvítězit, ale zúčastnit se“.

Mgr. D. Šamajová, úsek A1





## **Blahopřání k narozeninám**

Nejen naši klienti, ale i personál má svůj výjimečný den. Mezi oslavence, kteří v době letních měsíců oslavili své narozeniny, patří naše paní uklízečka, která 3.7. oslavila krásné životní jubileum, 60 let.

Paní Alena je součástí celého týmu úseku A1. Mezi klienty je velmi oblíbená. Od pondělka do pátku se stará o čistotu našeho úseku, ale také se podílí na estetizaci úseku.

Přejeme všechno nejlepší a hlavně hodně zdravíčka do dalších let.

Mgr. D. Šamajová, úsek A1







## Úsek A2

### Léto na úseku A2

Léto je již tradičně spojováno se sluncem, teplem a odpočinkem. A ani letos tomu nebylo jinak. V létě jezdí lidé na dovolenou a mají možnost trávit čas se svými blízkými a přáteli. Jet do přírody, věnovat se koníčkům či jen tak lenořit. Zatímco se personál postupně střídá při čerpání plánovaných dovolených a nabíral sílu do další práce, klienti měli možnost trávit volný čas v zahradě nebo využít nabídku účasti při společných výletech. Někteří klienti jeli se svou rodinou na dovolenou či společně strávili víkend. Během letních prázdnin nás však někdy trápilo počasí. Střídaly se tropické dny s deštivými a ne vždy bylo možné využít prostory zahrady. Věřím však, že jsme si všichni užili krásné letní měsíce a doufám, že nás čeká také krásné babí léto a potom podzim.

Monika Neuwirthová, DiS., vedoucí úseku A2





## LÉTO A PRÁZDNINY

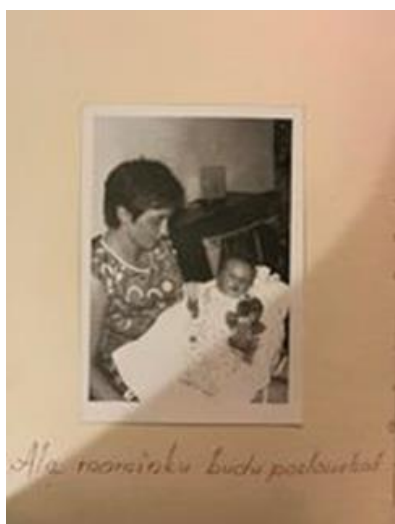
Léto je vždy spojené s dovolenou a s krásnými zážitky, které můžeme trávit s našimi nejbližšími. Letos jsme si udělaly, jak říká můj tatínek „babskou jízdu“, a odjely s maminkou. Navštívily jsme krásný řecký ostrov Krétu. Už když jsme přistávaly, dýchla na nás krásná řecká architektura, omamná vůně květin a nádherné moře, které mělo milion odstínů modré barvy. Když víte, že nic nemusíte a můžete si užívat odpočinku, spánku a zažívat krásné chvíle, je to prostě krása.

Osm dní jsme nasávaly atmosféru tohoto nádherného ostrova, poznaly jsme usměvavé a pohodové lidi a vzájemně si povyprávěly příběhy a zážitky z našich životů, které jsme prožily a nějak jsme si je v té uspěchané době nestihly říct. Moje maminka má 76 let a obdivuji ji za to, jak zvládla takovou dalekou cestu v naprosté pohodě a mohla jsem s ní trávit čas 24 hodin denně 8 dní.

Když jsme děti a pak vyrosteme a přestože máme krásné dětství, všichni si říkáme, už abych byl ve vlastním a měl vlastní život. A pak, když máme své děti, zjistíme, jak moc těžké je, když ty děti opustí náš byt, náš domov a začnou žít svůj život... koloběh života. V mé práci si možná víc, než jiní uvědomuju, jak moc je důležité být se svými rodiči. Jsem ráda, že rodiny navštěvují své maminky a tatínky u nás v Domově. Jak se rozzáří oči maminek, které si mnohdy nevzpomenou na jméno svých dětí, ale když je vidí, Ví, že k nim patří.

Děkuji dovolené za krásný čas s mou maminkou.

Martina Adamcová





## Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

Úsek A2

### VÝLET DO KLIMKOVIC

V pondělí 26.6.2023 bylo nebe bez mráčku a tak jsme se ve svátečním oblečení připravili na výlet do Klimkovic. Vyjeli jsme a cestou pozorovali okolí, které jsme dlouho neviděli. Všude plno zelené, upravené zahrádky a nové domy. Každá okolí vnímala podle sebe.

V cíli cesty, kterými byly Lázně Klimkovice, jsme vystoupili s pomocí sester a vyrazili do kavárny. Bez kávy a zákusku by to nebylo ono a díky tomu, že většina z nás už v lázních byla, tak bylo také o čem mluvit. Potom následovala prohlídka vestibulu, společně jsme se vyfotili a nakonec jsme se vydali na prohlídku zahrady. Tím skončil náš společný výlet.

Děkujeme vedení Domov Sluníčko za umožnění pěkného výletu a snad i jeho zopakování.

Miluška Stehnová, klientka





## **Domov se zvláštním režimem**

### **ÚSEK B1**

#### **Poděkování pečujícím úseku B1**

Letošní teplé léto, proběhlo čerpáním zasloužených dovolenek i nemocenských, ale bylo hlavně náročné pro pečující. Na úseku nás čekalo loučení s PSS p. Růženkou Viatrovou, Míšou Krajňákovou. Pečovatelka Růženka Viatrová pokračuje a dochází pomáhat pečovat o klienty na dohodu. Pečovatelka Míša Krajňáková po dvojletém působení v Domově Sluníčko ukončila PP. Touto cestou bych ráda poděkovala nejen již jmenovaným, ale celému mému týmu úseku B1 jmenovitě: p. Banomové, p. Dluhoszové, p. Gelové, p. Menšíkové, p. Richterové, p. Seidlerové, p. Svobodové, p. Václavkové, p. Tabaškové, nově přešla z úseku B3 do týmu p. Staňková do pozice koordinátora a z úseku B2 p. Petříkevičová. Vám všem děkuji za náročnou péči o klienty, empatii, vstřícnost i smysl pro humor.

**„Děvčata, děkuji Vám, jsem ráda, že tvoříte tým, na který se mohu spolehnout.“**

#### **Jubilanti úseku B1**

##### **MUDr. Živan Olšovský, 90 let**

Klient oslavil v červenci své kulaté 90. narozeniny. Pan Živan je rodák z Ostravy, kde prožil své dětství a mládí, vyrůstal společně s mladší sestrou, která žije v Kojetíně. Po gymnáziu vystudoval VŠ, LF – a stal se lékařem, po promociích se věnoval oboru micro biochemie a začal pracovat v nemocnici. Několik let pracoval ve funkci primáře havířovské nemocnice. Z manželství má dvě děti. Ve volném čase se rád věnoval turistice, poslechu vážné hudby, hrál na klavír a svým autem procestoval celou Evropu. V DS Sluníčko žije p. Živan od března 2021. Své 90. narozeniny si přál oslavit v úzkém rodinném kruhu. Popřejme touto cestou panu Živanovi pevné zdraví a ještě mnoho sluníčkových dní v Domově Sluníčko.



### **Paní Františka Černínová, 95 let**

Paní Františku na její přání oslovujeme paní Táňo.

Paní Táňa oslavila počátkem srpna své 95. narozeniny. Vyrůstala společně se svou sestrou v rodině krejčího. Po základní škole vystudovala dálkově na SZŠ obor zubní technik a toto povolání vykonávala až do svého odchodu do důchodu. Pracovala téměř 40 let v tomto oboru a léta na hornické poliklinice v Ostravě. Z manželství má dceru, ve volném čase se věnovala rodině, vaření a chataření. Na své chatě si také založila skalku. Ráda pletla, háčkovala a vyšivala. Nyní ráda čte, poslouchá rádio, má ráda procházky v zahradě. Paní Táňa je v Domově Sluníčko od prosince 2019. Své půlkulaté narozeniny oslavila s rodinou v cukrárně a také s klienty úseku s bohatým pohoštěním. Paní Táňa miluje květiny, a tak si udělala i na balkoně svého pokoje svou minizahrádku, kde v křesle ráda relaxuje. Na přání klientky bylo respektované soukromí včetně fotografování.

Paní Táňo, dovolte touto cestou také Vám ještě jednou poblahopřát pevné zdravíčko, optimismus a mnoho dalších spokojených sluníčkových dní.



### **100 letá jubilatka paní Ludmila Nováková**

Paní Lída v červenci oslavila své životní jubileum 100 let. Rodačka z Proskovic u Ostravy se narodila jako nejmladší ze tří dětí. V nedalekých Proskovicích vyrůstala s bratry, docházela do měšťanky ve Staré Vsi. Po škole začala pracovat u sedláka, doma pomáhat s hospodářstvím. Starala se o krávy, obecního býka,



## Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

králíky a slepice. Chodila také pomáhat na pole. Po svatbě se narodil syn a dcera. Manžel pracoval na dole a paní Lída brzo ovdověla. Své děti vychovala sama. Ve volném čase se hlavně věnovala svým dětem, vařila, pletla, háčkovala ubrusy a záclonky. Pěstovala ovoce, zeleninu i květiny. Plela záhony a starala se o hospodářství. Její rodina je už čtvrtou generací a už nedokáže ani spočítat své vnoučata, pravnoučata, jak sama říká. Bydlela v domku společně se svým vnukem a rodinou, s věkem se začal zhoršovat zdr. stav a po prodělaném Covidu přestala také chodit. Rozhodla se přijmout nabídku a nastoupila do Domova Sluníčko, ve kterém žije od jara 2021.

Oslava klientky se konala v sobotním odpoledni na jídelně úseku B1, kde se sešla početná rodina, ze které měla klientka velikou radost. Vnuk jako poděkování za péči předal pro personál výborný domácí dezert dle receptu oslavenkyně.

100. leté jubilatce p. Lídě přejeme pevné zdravíčko, stále smysl pro humor a mnoho dalších spokojených, sluníčkových dní ve Sluníčku.





# Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

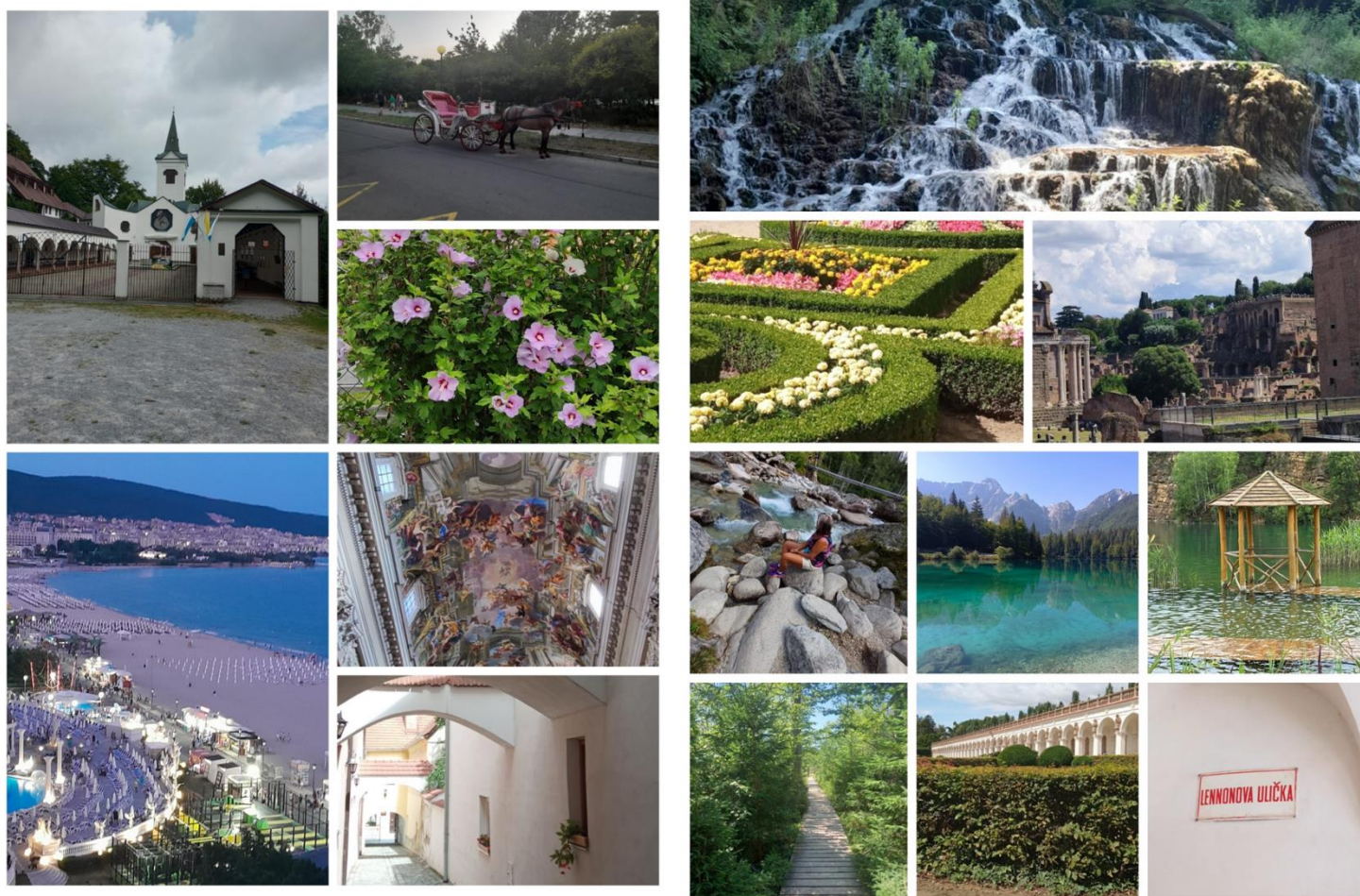
se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

## ÚSEK B2

Léto je pomalu u konce a u nás na úseku B2 můžeme říct, že jsme si ho jaksepatří užili. Klienti si užívali letních paprsků na terase úseku a my jsme se rozletěli po naší krásné zemi a po světě.

Věřím, že si všichni splnili své sny a načerpali další síly a optimismus do podzimního období.

A že to myslíme vážně... rádi se s Vámi podělíme o naše dovolenkové fotografické úlovky...



Ráda bych také poděkovala rodinám našich klientů, že v době jejich dovolených na ně nezapomínají a posílají krásné pohlednice ze svých cest. Při jejich předávání vidím, jakou radost jim každá vzpomínka udělá.



### Koordinátor

Jak už jsem zmínila, do nadcházejícího podzimního období jsme se všichni snažili nabrat energii a aby nám šla práce ještě více od ruky, dovolila bych si představit kolegyni, která od října tohoto roku bude na našem úseku pracovat na pozici koordinátora přímé péče.

Určitě ji většina znáte již z úseku, kde pracuje ve dvousměnném provozu a nyní bude na ranních směnách od pondělí do pátku přispívat ke zdárnému průběhu služby.

Paní Kristýna Mrázková pracuje u nás v Domově Sluníčko od března 2021, kdy nastoupila k nám na dohodu, když bylo potřeba výpomoci při absencích v nelehké covidové době. Pak na úseku zůstala a od srpna 2021 s ní organizace uzavřela pracovní smlouvu. Pracovní zkušenosti čerpala již z jiného zařízení stejného typu a u nás své dovednosti každým dnem zdokonaluje.

Věřím, že se Kristýně bude na nové pozici líbit, budeme si navzájem přínosem a práce ji bude naplňovat. Ráda bych jí popřála hodně dní naplněných energií a úsměvem.



Bc. Ivana Štefková, vedoucí úseku B2





# Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

## Příspěvek od Kristýny

V posledních třech velmi horkých měsících se na našem úseku a celkově v našem Domově Sluníčko událo mnoho událostí.

Začala bych tím, že jsme si postupně a myslím si, že zaslouženě vybírali čtrnáctidenní dovolené a trávili je na krásných místech v blízkosti našich milovaných. Přikládáme nějaké fotky ke zhlédnutí.





**„Oslava osmdesátin“**

V jednom z těchto měsíců slavila krásné 80. narozeniny naše milá a vždy usměvavá klientka paní Slávka, které ještě jednou přejeme hlavně mnoho zdraví. Narozeniny paní Slávka slavila jak u nás na úseku s kolektivem pracovníků, kde se ke gratulacím přidalo i vedení našeho domova, tak i s rodinou na jejich zahrádce v domácím prostředí.



Horka, která nás měsíce provázela, však přinesla hodně dobrého a mnoho krásných zážitků. V dopoledních hodinách jsme denně trávily čas společně s našimi klienty na terase našeho úseku, kde jsme společně s klienty obdivovali rozkvetlé, denně se měnící truhlíky a květináče a společně pečovali o zeleninu, které bylo opravdu hojně. Myslím si, že tolik paprik a rajčat nemá na své zahrádce mnoho šikovných zahrádkářů. Denní starost o tuto s láskou pečovanou zeleninu byla opravdu znát.



## Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice



Kromě naší terasy, která se stala naší chloubou, jsme se společně s klienty účastnili různých akcí, které se konaly v prostorách naší zahrady. Zejména akce „Folklór bez hranic“ byla jedna z našich oblíbených a bylo znát, že byli všichni spokojeni.

Na závěr Vám společně s mými kolegyněmi a kolegou přejeme, ať jsou následující tři měsíce do vydání dalšího dílu časopisu klidné a plné pohody.

Pevně věříme, že se brzy uvidíme na další skvělé akci, konající se v prostorách našeho domova.

Za úsek B2 Kristýna Mrázková s kolektivem B2



## ÚSEK B3

Léto na úseku B3 probíhá ve znamení dopoledních a občas i odpoledních posezení na terase úseku. Klienti rádi tráví čas na terase. Personál jim dle jejich přání uvaří kafe a povídá se o životě, kdo kde byl na dovolené, jak se daří ...



Moc děkuji touto cestou všem pracovníkům přímé péče, ergotýmu i zdravotní úsekové sestře, že si najdou ve svém nabitém programu čas vyvézt klienty na terasu a věnovat se jim.



## Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

Zkusili jsme na měsíc přestěhovat stoly na jedné jídelně úseku. Přibylo nám na jídelnu více klientů, co se pohybují na invalidních vozíčkách a místa na jídelně byly velmi stísněné. Pracovníky v přímé péči napadlo stoly dát k sobě a přidat ještě jeden stůl z pokoje pro 2 klientky. Zatím se se změnou klienti sžívají. Nemají rádi změny. Personál si změnu pochvaluje, protože se mu lépe manipuluje s kompenzačními pomůckami klientů. Koncem září vyhodnotíme anketou u personálu i klientů, zda tuto změnu necháme natrvalo.





## **Domov Sluníčko** **Ostrava-Vítkovice, příspěvková organizace**

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice

Také je nastavena jako šetrnější na manipulaci a klade se u ní důraz na přání, libost a nelibost u klienta a důraz na tlumení bolesti. Klienti zařazení do paliativní péče momentálně dobře prospívají na těle i duši. Děkuji všem pracovníkům přímé péče, zdravotníkům i ergo týmu za laskavý a šetrný přístup a péči o klienty. Klienti kladně reagují na aromaterapii, bazální stimulaci, šetrné polohování vždy ve dvou pracovnicích.

Klienti se účastnili akce Folklor bez hranic, kde obdivovali tanečnický zoslovenska a Jižní Ameriky. Pan Kias si dokonce zatančil s PSS Holínkovou a moc jim to spolu slušelo.



Klienti postupně slaví svá životní jubilea. V červenci oslavili dvě klientky 90 a 97 let. V srpnu 98 a 85 let. Všem oslavencům jsme předali přáníčko od personálu a jedna paní dostala k výročí i krásnou květinu od vedení Domova Sluníčko.

Mgr. Radka Fürstová, DiS., vedoucí úseku B3





## ÚSEK B4

Oslava 95. narozenin paní Libuše Juchelkové se konala na přání rodiny v rodinném kruhu na úseku B4.

Paní Juchelkové přišel popřát syn s manželkou. Pro paní Juchelkovou bylo velkým překvapením, že z Olomouce přijel vnuk, který babičce předal krásnou kytici.

Rodina připravila pro paní Juchelkovou a pro zaměstnance úseku B4 velkolepou oslavu. Za Domov Sluníčko kytičku s přáním předala vedoucí útvaru sociální a přímé péče Mgr. Tereza Dvořáková společně s vedoucí úseku Monikou Poláchovou.

Paní Libuše přejeme mnoho zdravíčka a stálý úsměv na rtech.



Oslava 90. narozenin paní Janky Veščíčkové se konala na přání klientky v malém kruhu pracovníků úseku B4.

Paní Veščíčková se na svůj slavnostní den patřičně připravila. Oblékla se slavnostně a klienty na úseku pohostila dobrotami. Společně jsme klientce popřáli a zazpívali.

Na mši svaté paní Veščíčkové popřála řeholní sestra Františka společně s panem farářem Václavem Tomiczkem.

Bc. Monika Poláchová, DiS., vedoucí úseku B4

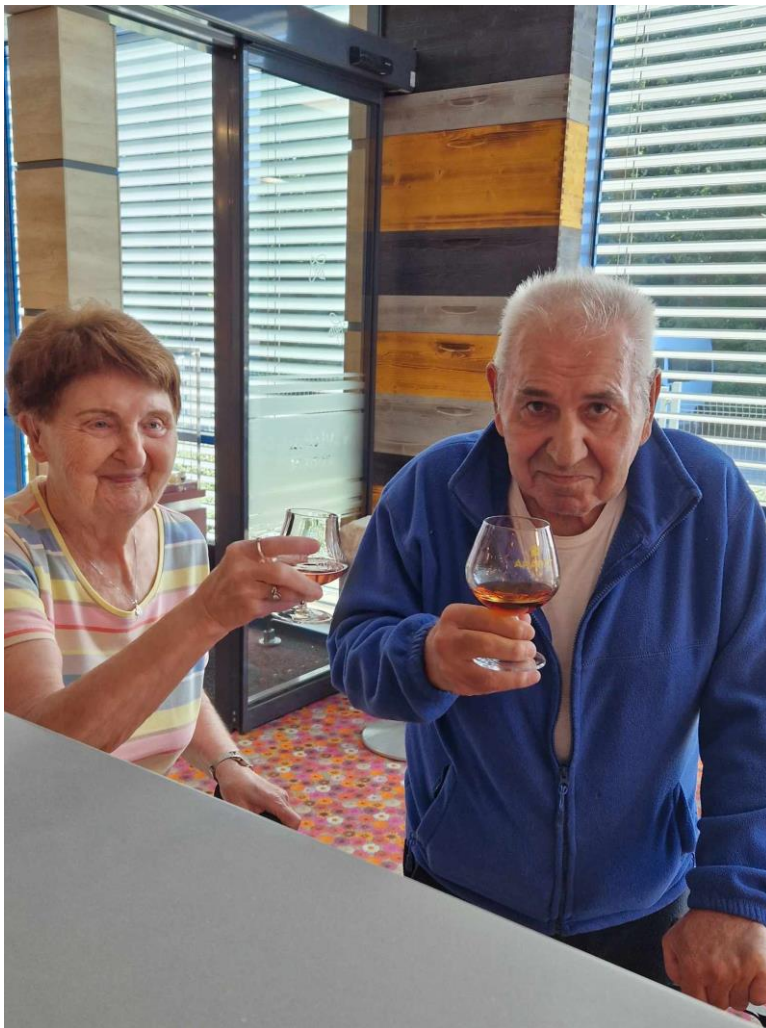


## NÁVŠTĚVA MARLENKY

Dnes 7.9.2023 jsme měli možnost navštívit spolu s klienty z úseku B4 návštěvnické centrum Marlenka ve Frýdku-Místku. Pracovníci Marlenky nám podhalili tajemství zázraku medu, dortu Marlenka a výrobní proces jak se Marlenka vyrábí. Společně jsme ochutnali více druhů výrobků, včetně originální kávy Marlenka Café.

Programem exkurze jsme mohli shlédnout prezentaci výrobní historie a produktů Marlenka, komentovanou prohlídku výroby medových dortů, navštívili jsme podnikovou prodejnu, kde jsme si zakoupili výrobky pro své blízké a klienti neodolali ochutnat Arménské brandy.

Děkujeme, že jsme mohli s klienty strávit krásný den.







## POUŤ DOMOVŮ A NEMOCNÝCH

Pan ředitel Mgr. Marek Tejzr, MBA, společně s vedoucí útvaru sociální a přímé péče Mgr. Terezou Dvořákovou, DiS., Bc. Petrou Vránovou a Bc. Monikou Poláchovou se dne 5.9.2023 zúčastnili akce Pouť domovů a nemocných ve sv. Duchu v Ostravě-Zábřehu.

Bylo nám ctí, že jsme dostali pozvání ze strany farnosti Ostrava-Zábřeh a mohli jsme společně s ostatními Domovy pro seniory zakusit společenství v jednotě ducha.

Po mši jsme se společně sešli v kulturním sále kostela, kde nás bohatě pohostili výbornými buchtami a kávou. Jak sdělil P. Vítězslav Řehulka „Celou noc jsem pekl, vařil a smažil.“

Patronkou a přímluvkyní nemocných a pečujících byla Sv. Matka Tereza z Kalkaty, která prostřednictvím dětí pronikala do zákoutí nejstrašnější kalkatské bídy.

Postupně se k ní přidávaly i jiné ženy, které pomáhaly. Jak sama sdělila, každá lidská bytost trpí, když není milována a dítě všechno chápe a trpí více.

Moudrost sv. Matky Terezy „**Jsme v Božích rukou. Pracuji pro Boha. Nemám čas se ptát, jestli je mi dobře nebo špatně. Až bude čas toho nechat, poví mi to.**“

Věřím, že i my svoji práci vykonáváme v lásce. Přeji nám všem, ať je naše láska trpělivá, nezávidí, ať navěky zůstává víra a naděje. Děkujeme Domovu Sluníčko, že se tak pěkně stará o duchovní péči a můžeme zakoušet společně krásné chvíle naplněné láskou.





**Domov Sluníčko**  
Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

**Fotky z dovolené pracovníků B4**

Kristýnka Krásová, Fanzeu



Alice Ketnerová, Itálie



Spilková Lucie, Norsko

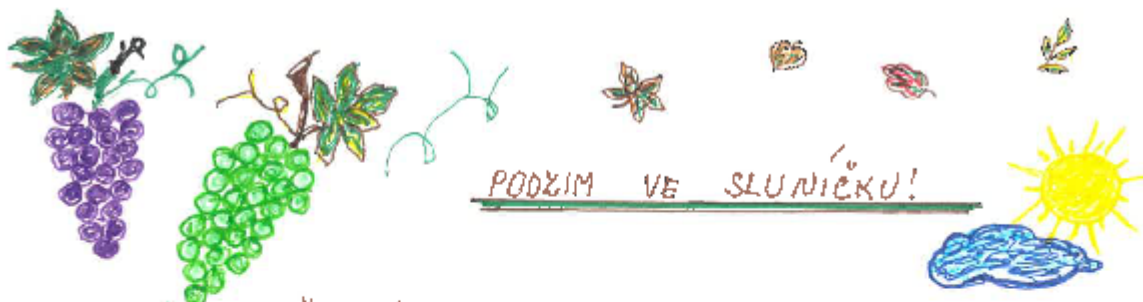




# Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice



## PODZIM VE SLUNÍČKU!

KDYŽ, RANO MLHA VPADE DO ZAHRADY,  
TAK ZÁŘÍ - ŘÍJEN - LISTOPAD SE HLÁŠÍ, „UŽ JSME TADY“  
TO V BRÁNĚ STOJÍ PODZIM A LYŽMA SE VLADY.  
LISTÍ NA STROMECH ZA PESTŘEJŠÍ ZMĚNÍ,  
JSOU JAKO ŽENY, CO JDOU NA MAEKARONÍ PLES,  
JMY SE NÁM KRÁTÍ; HROBNY VE VÍNO SE MĚNÍ,  
NA KRÁSI LESA KYTE VŘES.

ZÁŘÍ - ŘÍJEN - LISTOPAD, LÍSTEČEK MI NA DLAŇ PAD.  
TEBĚ UŽ NENÍ ZELENÝ, DO DALEKA ZÁŘÍ KLUTĚ,  
JE ORANŽOVÝ, NEBO JAK RUBÍN ČERVENÝ.

PADÁ LISTÍ PADÁ, ČESTIČKY V PARKU POKRYJE,  
NÁM SE MĚNÍ NÁLADA A NAUŠTÍVÍ NÁS MELANCHOLIE.  
ALE NAŠE SESTRÁČKY (AVOSTÍK), PILNĚ JAKO VČELIČKY,  
NEPOPUSŤÍ BY JSME, MĚLI VOČÍK SMUTKU SLZÍČKY.  
VYVEZOU NÁS NA VÝLETY, NEBO PORVOU DO KINA,  
PŘICHYSTAJÍ RŮZNÉ AKCE, ZŮČASTNIT SE MŮŽE KDO ČHEP  
TAK ZÁBATA KAŽÍNA.

KAŽDÝ DEN NÁS NALETÍ, STARAVÍ SE O PITÍ  
A KDYŽ VĚKDO NEMŮŽE, SESTRÁČKA MU POMŮŽE.  
STARAVÍ SE, STARAVÍ, AŽ JSME V KLIDU, AŽ JSME ČISTÍ  
PARTI VEDOUcí TO JISTÍ.

A TAK BĚŽÍ DEN ZA DNEM, BA TÝDEN ZA TÝDNEM  
STŘÍDÁJÍ SE MĚSÍCE, UTÍKÁ TO VELICE,  
NÁM ZÁČLNÁ V HLAVÁCH STRAŠIT, ŽE JSME ZAS O NĚCO  
STARŠÍ!

ALE MY TO NEZMĚNÍME, PROTOŽE MOC DOBRĚ VÍME,  
JAK TO CHODÍ NA SVĚTĚ,  
NA TĚ NAŠÍ ZEMĚKOULI, CO ŠE VE VESMÍRU KOULI,  
NA TĚ NAŠÍ PLANETĚ!

elviča  
A.Š.





**Domov Sluníčko**  
Ostrava-Vítkovice, příspěvková organizace

---

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice

**Časopis Sluneční paprsek je vydáván a tištěn pro osobní potřebu klientů, pracovníků, rodinných pečujících a přátel Domova Sluníčko.**

**Domov Sluníčko, Ostrava – Vítkovice, příspěvková organizace, Syllabova 2886/19, 703 00 Ostrava-Vítkovice**

**Redakční rada je složena z vedoucího redaktora: Mgr. Tereza Dvořáková, DiS. a členů redakční rady: Šárka Oudová**

**Čtvrtletník, vydáno dne 8.10.2023**

**Počet výtisků: 60**

**Všichni klienti poskytli souhlas se zveřejněním svých fotografií v časopise. Každý příspěvek prošel jazykovou korekturou a úpravou. Příspěvatelé jsou odpovědní za vlastní příspěvek. V případě jakéhokoli zájmu přispívat do časopisu prosím kontaktujte p. Terezu Dvořákovou.**